

*Хабибуллина Д.Д.
Студент 2 курса
Шамсутдинов Ш.А., к.п.н.
доцент
Кафедра «Физвоспитание»
СФ УУНиТ
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье содержатся основные понятия о том как ежедневные тренировки влияют на иммунную систему студентов, какие результаты ожидать от них. Какие занятия будут самыми оптимальными для студентов.

Ключевые слова: тренировки, студенты, иммунная система, физкультура, здоровье, организм.

*Khabibullina D.D.
2nd year student
Shamsutdinov Sh.A.
Teacher
Department of «Physical education»
Education SF UUNIT
Sterlitamak branch
Russia, Sterlitamak*

INFLUENCE OF REGULAR TRAINING ON THE IMMUNE SYSTEM OF A STUDENT

Abstract: the article contains the basic concepts of how daily training affects the immune system of students, what results are expected from them. What classes will be the best for students.

Keywords: training, students, immune system, physical education, health, organism.

Иммунная система человека играет ключевую роль в защите организма от инфекционных заболеваний и различных патогенов. В условиях учебного процесса, особенно для студентов, у которых часто возникают проблемы с высоким уровнем стресса, перегрузками и недостатком сна, поддержание эффективной работы иммунной системы становится особенно необходимым [6]. Регулярные физические тренировки оказывают значительное положительное влияние на иммунитет. В этой статье мы рассмотрим, как регулярные занятия спортом могут укрепить иммунную систему студентов, а также какие аспекты тренировок следует учитывать.

Регулярные физические тренировки — это занятия спортом, которые проводятся регулярно и направлены на поддержание физической формы, укрепление мышц и сердечно-сосудистой системы [4].

Иммунная система – своего рода защитный экран человеческого организма, который предназначен для защиты от бактерий, вирусов и вредных химических веществ. По мнению врачей, один из важнейших компонентов защиты и укрепления иммунной системы это правильное питание. Важно знать, какие тренировки способны укрепить иммунитет, это поможет намного реже сталкиваться с различными заболеваниями [2].

Регулярные физические тренировки оказывают следующие влияния на иммунную систему студентов:

1. Улучшение кровообращения и кислородного обмена.

Физическая активность поддерживает кровообращение, что, в свою очередь, способствует доставке кислорода и питательных веществ к клеткам организма [1]. Это необходимо для поддержания нормальной работы всех систем, включая иммунную. Улучшенный обмен также помогает быстрее удалять токсины и продукты метаболизма, что соответствует общему оздоровлению организма [1].

2. Увеличение запасов антител и лейкоцитов.

Регулярные тренировки направлены на повышение уровня антител (иммуноглобулинов) и лейкоцитов (белых кровяных клеток), которые играют важную роль в борьбе с инфекциями. Исследования показывают, что активность индикатора может увеличивать количество и активность натуральных киллеров – клеток, способных уничтожать вирусные и злокачественные клетки [2].

3. Снижение уровня стресса.

Учеба может оказаться значительным стрессом для студентов, что негативно влияет на иммунную систему. Уровень стресса повышает кортизола – гормон, который при длительном воздействии может подавлять иммунный ответ. Регулярные физические тренировки позволяют снизить уровень стресса и улучшить общее психоэмоциональное состояние, тем самым способствуя нормализации гормонального фона и сохранению иммунитета [5].

4. Улучшение сна

Качество сна также влияет на иммунную систему. Физическая активность способствует улучшению качества сна, что является предпосылкой для восстановления организма и укрепления иммунной системы. Научные исследования показывают, что люди, занимающиеся физической культурой, спят лучше и имеют более высокие показатели здоровья по сравнению с малоподвижными людьми [1].

5. Поддержка идеального веса.

Регулярные тренировки помогают поддерживать здоровый вес, что также важно для иммунной системы. Избыточный вес и ожирение могут ослабить иммунный ответ, поэтому поддержание нормального веса обеспечивает лучшую защиту от различных заболеваний организма [3].

6. Процесс увеличения нагрузки

Следующее увеличение физической нагрузки помогает организму адаптироваться и укреплять иммунную систему. Умеренная активность

дисплея активирует функцию браслета, снимает напряжение и способствует общему оздоровлению [5].

7. Профилактика заболеваний: Регулярные физические нагрузки могут помочь снизить развитие хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и даже некоторые виды рака, которые, в свою очередь, снижают нагрузку на иммунную систему [5].

Умеренные и интенсивные тренировки.

Важно отметить, что эффективность тренировок на иммунитет зависит от их интенсивности. Умеренные тренировки (например, регулярные занятия спортом несколько раз в неделю) положительно влияют на иммунную систему. Однако чрезмерные нагрузки или интенсивные тренировки без надежного восстановления могут, наоборот, ослабить иммунный ответ, что увеличивает риск возникновения осложнений [6].

Таким образом, регулярные физические тренировки играют решающую роль в поддержании иммунной системы студентов. Улучшение кровообращения, повышение уровня антител, снижение стресса, улучшение сна и поддержание здорового веса – все эти факторы обеспечивают устойчивый иммунитет. Студентам рекомендуется принять во внимание необходимость физической активности и вставить ее в свой распорядок дня, чтобы не только поддерживать здоровье, но и лучше справляться с учебными нагрузками и повышать свою продуктивность. Для наилучшего достижения результатов важно находить баланс между тренировками, отдыхом и питанием. Регулярные упражнения, даже при умеренной степени тяжести, могут значительно улучшить общее состояние здоровья и устойчивость к болезням.

Оптимальными будут занятия, такие как бег, плавание, йога, командные виды спорта или фитнес, которые поддерживают не только физическую, но и психоэмоциональную форму.

1. Абросимов, В. Н. Влияние физических упражнений на иммунную систему / В. Н. Абросимов, А. А. Кудяшев // Российский иммунологический журнал. – 2017. – Т. 11, № 2(1). – С. 188-191.

2. Баранов, В. М. Иммуитет и спорт / В. М. Баранов, Г. Н. Первушин. – Киев : Здоровье, 1990. – 192 с.

3. Дмитриев, А. В. Иммунологические аспекты спортивной деятельности / А. В. Дмитриев, М. С. Безуглова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 116 с.

4. Егоров, А. Ю. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на иммунную систему человека / А. Ю. Егоров, С. В. Ширковец // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 45-47.

5. Кузнецов, А. П. Иммуитет и физическая культура / А. П. Кузнецов. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.

6. Лукьянова, Е. М. Иммуитет и спорт: проблемы и перспективы / Е. М. Лукьянова // Медицинские аспекты физической культуры. – 2015. – Вып. 37. – С. 70-75.